

Rezept

Ente mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Ente mit Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

4 Entenkeulen (à ca. 350 g)	Salz
Pfeffer	250 g Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (4 cm lang)
2 EL Olivenöl	400 ml Entenfond (aus dem Glas; ersatzweise Hühnerbrühe)
2 Zimtstangen	2 Gewürznelken
750 g Süßkartoffeln	12 Datteln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 45 g F, 45 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf ca. 10 Min. wässern. Den Backofen auf 160° vorheizen. Keulen waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Schalotten schälen. Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen. Keulen darin in zwei Portionen bei starker Hitze 5-6 Min. rundum anbraten, herausnehmen. Verbliebenes Bratfett bis auf 1 EL abgießen. Schalotten im Ganzen, Knoblauch und Ingwer im Restfett bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Fond, Zimt und Nelken dazugeben, Keulen daraufsetzen. Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 1 Std. garen.
2. Süßkartoffeln putzen, schälen und in ca. 1 ½ cm breite Stifte schneiden. Datteln längs halbieren, entsteinen und nach ca. 1 Std. Garzeit mit den Süßkartoffeln dazugeben. Alles zugedeckt noch ca. 35 Min. garen, nach ca. 15 Min. die Ofentemperatur auf 220° erhöhen, die Tajine offen fertig garen. Zum Servieren abschmecken.